

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan metode latihan terpusat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *dribbling*, *long pass*, dan *shooting* pada permainan sepakbola.
2. Latihan dengan menggunakan metode latihan acak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *dribbling*, *long pass*, dan *shooting* pada permainan sepakbola.
3. Terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan terpusat dengan metode latihan acak pada permainan sepakbola. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode latihan acak memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan menggunakan metode latihan terpusat terhadap hasil *dribbling*, *long pass*, dan *shooting* pada permainan sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan oleh penulis, saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih, latihan dengan menggunakan metode latihan acak baik digunakan dalam melatih keterampilan *dribbling*, *long pass*, dan *shooting* pada permainan sepakbola karena memberikan peningkatan hasil yang signifikan.
2. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang metode latihan terpusat dan metode latihan acak, penulis menganjurkan melakukan penelitian dalam aspek psikologis. Apakah benar latihan metode latihan

terpusat membuat atlet merasa cepat jenuh/bosan, dan metode latihan acak membuat atlet tidak merasa jenuh/bosan.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar lebih menyempurnakan penelitian dengan wawasan, cakupan, dan sampel yang lebih besar, serta kajian yang mendalam.